

9月 さくらランチ 献立表

月	火 1	水 2	木 3	金 4	土 5
	豚肉生姜焼 アジフライ たけのこ昆布煮 厚焼玉子 エネルギー 437 kcal 蛋白質 21.3 g 食塩 3.1 g	炭火つくね焼 えび大葉チーズフライ チャブチェ こんにゃく煮 エネルギー 475 kcal 蛋白質 23.5 g 食塩 3.4 g	ロースとんかつ イカ味噌漬焼 大根・竹輪煮 厚揚げ生姜焼 エネルギー 392 kcal 蛋白質 23.5 g 食塩 3.5 g	ささみ野菜チーズ巻フライ 七福米ごはん 鯖みりん焼 金平牛蒡 餃子 エネルギー 449 kcal 蛋白質 26.9 g 食塩 3.0 g	白身魚照焼 ハムベーコンフライ 焼きそば がんも煮 エネルギー 379 kcal 蛋白質 23.6 g 食塩 3.6 g
7	8	9	10	11	12
鶏照焼 ブラックカレーコロッケ マロニー中華炒め 南瓜煮 エネルギー 462 kcal 蛋白質 19.9 g 食塩 3.3 g	えびカツ 豚ロース味噌だれ焼 メンマ中華麺炒め がんも煮 エネルギー 374 kcal 蛋白質 29.7 g 食塩 2.9 g	トマト煮込みハンバーグ オムレツ 五目ひじき煮 山芋海鮮詰フライ エネルギー 378 kcal 蛋白質 15.9 g 食塩 4.0 g	鶏竜田揚げ 鮭みそ漬焼 切干大根金平 こんにゃく煮 エネルギー 485 kcal 蛋白質 20.3 g 食塩 2.6 g	豚すき煮 焼き豆腐煮 ビーフンソテー 野菜コロッケ エネルギー 371 kcal 蛋白質 17.9 g 食塩 2.3 g	まぐろカツ ハムソテー チャブチェ 海鮮シューマイ エネルギー 393 kcal 蛋白質 16.5 g 食塩 3.0 g
14	15	16	17	18	19
メンチカツ(生巻ソース入り) 赤魚てり焼 大根・竹輪煮 厚焼玉子 エネルギー 369 kcal 蛋白質 19.3 g 食塩 3.6 g	炭火つくね焼 えび大葉チーズフライ がんも・ふき煮物 海鮮チヂミ エネルギー 457 kcal 蛋白質 24.2 g 食塩 3.6 g	白身魚胡麻醤油焼き かにしゅうまい 竹輪天ぷら 蓮根金平(カレー風味) 黒酢肉団子 エネルギー 359 kcal 蛋白質 23.0 g 食塩 3.7 g	ヒレカツ エビフライ つくね焼 ビーフンソテー だし巻き玉子 エネルギー 436 kcal 蛋白質 18.8 g 食塩 2.4 g	ささみチーズカツ さわら照焼 金平牛蒡 コーンさつま焼 エネルギー 342 kcal 蛋白質 18.5 g 食塩 2.8 g	チキンソテー 法蓮草入り玉子焼 マロニー和風炒め 四川しゅうまい エネルギー 370 kcal 蛋白質 22.3 g 食塩 2.5 g
21	22	23	24	25	26
 敬老の日	 国民の休日	 秋分の日	鶏竜田揚げ ハム入りオムレツ 切干大根煮 海鮮シューマイ エネルギー 525 kcal 蛋白質 15.5 g 食塩 4.0 g	豚肉みそだれ焼 五目炊込ごはん アジフライ メンマ野菜ソテー こんにゃく煮 エネルギー 372 kcal 蛋白質 19.3 g 食塩 2.6 g	デミソースハンバーグ エビフライ チャブチェ 白身魚カレー風味焼 エネルギー 409 kcal 蛋白質 20.0 g 食塩 3.3 g
28	29	30			
鶏味噌漬焼 トマトクリームフライ がんも・ふき煮物 さつま揚げ生姜焼 エネルギー 419 kcal 蛋白質 22.0 g 食塩 2.9 g	ロースとんかつ いか照焼 たけのこ昆布煮 だし巻き玉子 エネルギー 381 kcal 蛋白質 21.9 g 食塩 3.5 g	ささみ野菜チーズ巻フライ あじ塩焼 ポテトカレー風味金平 海鮮チヂミ エネルギー 346 kcal 蛋白質 21.3 g 食塩 3.2 g			

献立表は、おかずのみの栄養素の数値を記載致します。
ごはんの栄養素は以下の通りです。

		エネルギー	たんぱく質	食塩
白米	小盛	320kcal	5.5g	—
	普通	412kcal	7.0g	—
	大盛	481kcal	8.2g	—
七福米	小盛	320kcal	5.7g	—
	普通	407kcal	7.2g	—
	大盛	480kcal	8.6g	—
炊込	小盛	328kcal	6.0g	1.4g
	普通	416kcal	7.6g	1.6g
	大盛	503kcal	9.2g	2.0g

- ・材料入手の都合上、献立の一部が変更になる場合がございます。
- ・当社のお弁当には保存料などの添加物を使用しておりませんので、午後1時までにお召し上がりください。

最新の食品衛生管理手法を導入し**安全、安心、清潔**を実践した
最新設備にて、絶対に食中毒は出さない信念でお弁当をお届けします。

栗について
秋の味覚である栗には豊富な栄養が含まれており、焼いても茹でてでも美味しく食べられる食材です。
栗にはビタミンB1が多く含まれており糖質やアミノ酸の代謝をサポートしてくれます。また疲労回復や神経や筋肉を正常に保つ働きを持っています。
また渋皮部分に多く含まれているタンニンには抗酸化作用があり老化やがん予防に役立つとされています。さらに動脈硬化対策にも注目されている成分です。
様々な効果が期待される栗ですがあまり食べすぎると体重増加や消化器系への負担に繋がってしまうので適量を食べるように心がけましょう。間食として取り入れる場合一日あたり5〜10粒が目安です。



御料理 **武蔵野**



(協同組合武蔵野給食センター)

TEL (0120)634-055

FAX (0120)634-056

HPへのアクセスは

お料理 武蔵野

検索